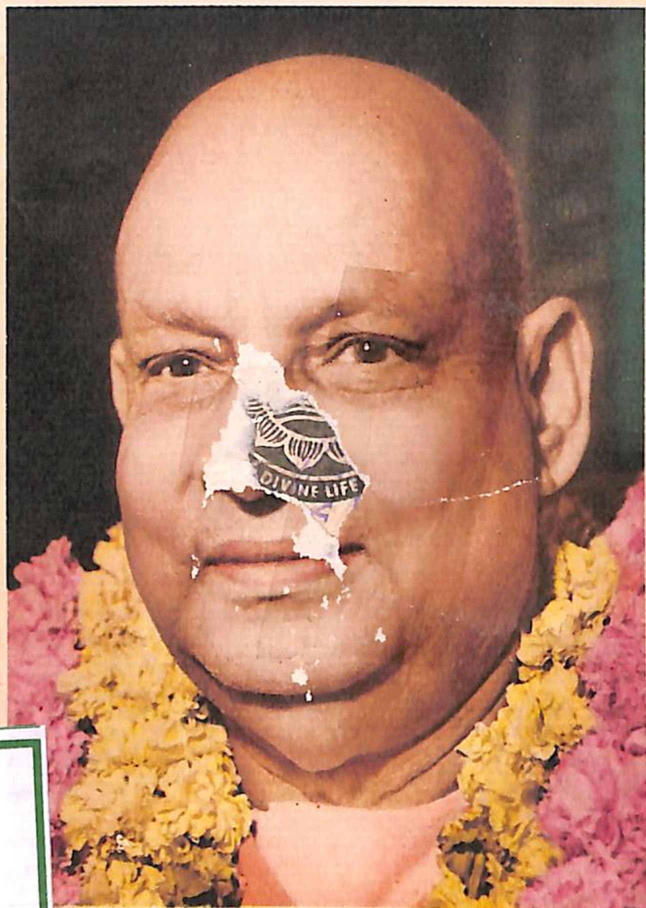
வேதாந்தமும் யோகமும்

VEDANTA & YOGA



SWAMI SIVANANDA

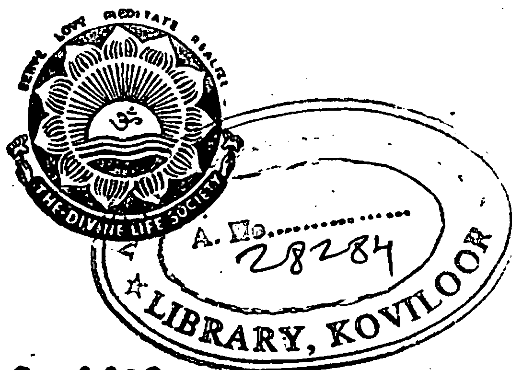
வேதாந்தமும் யோகமும்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. T. M. லோகநாதன், M. A., B. Ed.



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.

விலை] 1990 [ரூ. 3—00

* O *

"VEDANTA & YOGA"

Translated into Tamil

from "BLISS DIVINE"

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

Sri Swami Nirmalananda Sivananda Ashram, Himalayas.	... Rs.	1,000—00
Sri. K. Kanaka Raja, J. P. Jaffna, Ceylon.	... Rs.	500—00
Dr. T. Srinivasan, M. B. B. S., Madras-53.	... Rs.	500—00

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001

வேதாந்தம்

வேதாந்தம் பிரம்ம வித்தையாகும். இது மோட்ச சாஸ்திரம் என்றும், விடுதலை விஞ்ஞானம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

வேதாந்த தத்துவத்தின் கடையாணி, சர்வ வல்லமை படைத்தவர் கடவுள் ஒருவரே என்ற கோட்பாடு ஆகும். வேதாந்தத்தின் அடிப்படை, உபநிஷத்துக்கள்.

சர்வ வல்லமை படைத்தவர் கடவுள் ஒருவரே என்ற கோட்பாடு வேதாந்தத் தத்துவத்தின் அஸ்திவாரம். உபநிஷத்துக்கள் வேதாந்தத்தின் அடிப்படை.

அத்தியாவசியமான இயற்கை குணத்தோடு கூடிய மனிதனின் மாட்சிமையை – கம்பீரத்தை வேதாந்தம் வெளிப்படுத்துகிறது.

உயிர் வாழ்வன எல்லாம் ஒன்றே என்ற சீரிய கருத்தை வேதாந்தம் விளம்புகிறது; பகுக்க முடியாத, எல்லாவற்றிலும் நிறைந்திருக்கிற, எல்லாவற்றையும் கடந்தும் நிற்கிற கடவுளின் உண்மையை நிலைநிறுத்துகிறது. வேதாந்தம் ஜடப் பொருளையும் ஒதுக்கிவிடுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

பாரதத்தின் அடிப்படை கலாசாரமே வேதாந்தமாகும். இதுவே பாரதத்தின் தேசிய தத்துவமாகும். இத் தத்துவமே பாரதத்தை கடந்த எட்டாயிரம் ஆண்டுகளாகக் காத்து வருகிறது.

வேதாந்தத்தின் உபதேசம்

மனிதன் கடவுளின் குழந்தையல்ல; அவன் அடிமையுமல்ல; ''மனிதனே கடவுள்'' என்று தைரியமாக அழைக்கிறது வேதாந்தம். நீ இறவாத் தன்மை பெற்றவன்; எங்கும் நிறைந்த ஆத்மா, அகிலத்தின் ஆத்மா, உயர்ந்த பிரம்மன்; இது உண்மை; அடிப்படை என்றும் கூறுகிறது.

தைரியமே வேதாந்தத்தின் ஆதார சுருதி யாகும்; அஞ்சாமை, ஆத்மீக சக்தி, மெய்யுணர்வின் ஒருமைப்பாடு ஆகியவையே வேதாந்தத்தின் செய்திகளாகும்.

மத மாற்றத்தை வேதாந்தம் கேட்கவில்லை. மனிதன் - கடவுள் இருவருமே ஒன்றே என்ற ஆழ்ந்த கோட்பாட்டை ஆழமாக உணருதல்; "யான் உண்மையில் யார்?, என் உண்மை தத்துவம் என்ன?'' என்ற அடிப்படை கேள்வியை நம் பக்கம் திருப்ப வேதாந்தம் நம்மை அழைக்கிறது.

''மனிதன் அடிப்படையில் பிரம்மமே'' என்று பறை சாற்றுகிறது. உன் உண்மைத் தன்மையை, தெய்வீக அம்சத்தை வேதாந்தம் உனக்கு நினைவுபடுத்துகிறது.

வேதாந்தம் முழக்குகிறது: ''ஓ! அற்ப மனிதனே! ''தான்'' என்று உன் அழியும் உடலை நினைத்துக் கொள்ளாதே! ''நான்'', ''என்னுடையது'' என்ற அகந்தையை விட்டுவிடு. உன் அண்டை, அயலானை வெறுக்காதே. அவனை வஞ்சிக்காதே. அவனும் நீயும் ஒன்றே. அவனிலும்,

உன்னிலும் ஒரே ஆத்மா இருக்கிறது. அரசன், ஆண்டியிடத்தும், எறும்பு யானையிடத்தும், ஆண் பெண்ணிடத்தும் தாழ்ந்தவன் — தரமில்லாதவனிடத்தும் இருப்பது அந்த ஒரு ஆத்மாவே. இது இறவாதது, உண்மையானது''.

''மனமே பிரிக்கும் ஆற்றலுடையது. அது தூண்டுகிறது, மயங்குகிறது. நம்மை வஞ்சிக்கிற அம் மனதைக் கொன்று விடு. வெளி விவகாரங்களில் நம்மை இழுத்துச் செல்லும் அதைக் கட்டுப்படுத்து. என்றும் நிலையாகவுள்ள கடவுளின் மீது மனதைச் செலுத்து. உடலையும், உள்ளத்தையும் உயர்ந்த எண்ணங்களுக்கு உயர்த்து. ஆசையை அகற்று. அழிபவை—அழியாதவை எனப் பாகுபடுத்து. அழிவற்ற, இரண்டற்ற, தானே நிரந்தரமாக இருக்கிற, சுயம் பிரகாசமான கடவுளிடத்து தன்னை இணைத்துக் கொள். எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஒரே ஆத்மா; ஒரே ஆத்மா பல்வேறு உருவங்களில் உள்ளது என்று உணர். உன் எல்லாத் துன்பங்களும் தீரும்''.

வேதாந்தம் பயிலும் மாணவன் அன்றாட வாழ்க்கையில் ''நேதி, நேதி'' என்ற தத்துவத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறான். ''நேதி, நேதி'' என்றால் ''இது இல்லை, இது இல்லை'' என்பதாகும். அதன் விளக்கம் ''இந்த அழியும் உடல் நானல்ல; இந்த மனது நானல்ல; இந்த உயிர் நானல்ல; உடலின் இந்திரியங்கள் நானல்ல'' என்கிறான். இது மறுப்பு வழியாகும். இக் கொள்கையைக் கையாண்டு, அவன் தன்னைக் கடவுளிடம் ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்கிறான். இதன் விளைவு, எங்கும் நிறைந்திருக்கிற கடவுளை தன்னில் உணர்ந்து, அனுபவிக்கிறான்.

வேதாந்தம் படிக்கத் தகுதி உள்ளவர்கள்

மக்கள் எண்ணுவது போன்று வேதாந்தம் அவ்வளவு சுலபமானதல்ல; இது எல்லோருக் காகவும் அல்ல, இது கத்திமுனை போன்று நுணுக்கமானதும், நுண்ணறிவும் உடையது.

''சோஹம்; சிவோஹம்; அஹம் பிரம்மாஸ்மி; நான் அவனே; நான் சிவன்; நான் பிரஹ்மன்'' என்று கிளிப்பிள்ளையைப் போன்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பது சுலபம். ஆனால் வேதாந்தத்தின் உணர்வில் ஊறி இருப்பதும், கடவுளும் தானும் ஒன்றே என்று உணர்வதும், பிரம்மத்தின் சந்தோஷத்தையும், அமைதியையும் தன்னில் ஒளி பெறச் செய்தலும் மிகவும் கஷ்டம்.

ஒருவன் ''சோஹம்'' எனச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறான். வேறு ஒருவன் அவனைக் கடுமையானச் சொல்லால் நிந்திக்கிறான். அதனைக் கேட்டவுடன் அவனுடன் சண்டையிட ஆரம்பித்தால், ''சோஹம்'' சொல்வதால் எந்தப் பயனும் விளையாது. அது வெறும் போலியாகும். அவனால் மற்றவர்களுக்கு எந்த நன்மையும் இல்லை. மக்கள் அவனை ''வேஷதாரி'' என அழைப்பார்கள்.

வேதாந்தத்தை ஒரு சிலரே கடைபிடிக்க முடியும். அவர்கள் வைராக்யம், உணர்வுகளை கட்டுப்பாட்டில் வைத்தும், ஆசைகளை விட்டும் துறவு நிலையில் உள்ளவர்களாக இருப்பர்; மேலும், அந்த தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சிலர் முக்திக்கான நான்கு வழிகளைக் கடைப்பிடித்து, உள்ளத்தின் அழுக்குகளை அகற்றியவர்களாகவும் நிஷ்காம்ய கர்மங்களையும், உபாசனைகளையும்

தொடர்ந்து செயல் படுத்தி, மனச் சஞ்சலத்தை ஒழித்தவர்களாகவும் இருப்பர். இத் தன்மைகளைப் பெற்றவர்கள் மிகச் சிலர்தான் இருக்க முடியும்.

ஆகையால் வேதாந்தத்தை பொது மக்கள் யாவருக்கும் புகட்டுவது விரும்பத்தக்கதல்ல. அவ்வாறு முயற்சிப்பதால் கலக்கமும், ஆபத்தும், மந்த நிலைமையும்தான் உண்டாகும்.

வேதாந்த தத்துவம் உலகத்துக்கே சொந்தம்

ஒருவன் தன்னை மற்றவனில் காண்பது வேதாந்தமாகும். வேதாந்த தத்துவத்தின்படி, உலகில் யாரும் அந்நியன் அல்ல. ஆத்மா என்னும் உறவுமுறைப்படி, ஒவ்வொருவனும் மற்றவனுக்குச் சொந்தமே. வேதாந்தத்தில் ''என்னுடையது'', ''எனக்காக'' என்பது இல்லை. அதற்கு பதில் ''நம்முடையது'', ''நமக்காக'' என்று ஆரம்பித்து, முடிவில் ''அவருடைய'', ''அவருக்காக'' ஆகிறது. வேதாந்த தத்துவத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, கடைப் பிடித்தால் இன, மொழி, மதங்களால் ஏற்படும் தீமைகள் அறவே ஒழிந்துவிடும்.

வேதாந்தம் ஒரு சமயக் கோட்பாடு அல்ல; சடங்கு அல்ல; பக்தி முறையும் அல்ல. இது சரியான வாழ்க்கையின் அறிவியல் முறையாகும். ஹிந்துக்களோ, முனிவர்களோ இதன் ஏகபோக உரிமையாளர்கள் அல்ல; இது மனித சமுதாயம் அனைத்துக்கும் சொந்தமானது.

வேதாந்தம் அனைவரின் பொது சொத்து. அதற்கு எந்த மதத்தோடும் சண்டை கிடையாது. அது உலக தத்துவத்தைப் போதிக்கிறது.

வேதாந்தம் மட்டுமே உலகம் தழுவிய, அழியா மதமாகும். இது அனைவரையும் அணைத்துக் கொள்கிறது. இது யாவருக்கும் சொந்தம்.

உலகத்து மதங்கள் அனைத்தையும் வேதாந்தம் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கிறது; அவைகளை மேலும் வலுவுள்ளதாகவும், நீடித்ததாகவும் செய்ய வல்ல திறன் பெற்றிருக்கிறது. உருவங்களுடன் வேதாந்தம் ஒருபோதும் சண்டை செய்து கொள்வதில்லை. அதன் அக்கறை முழுவதும் மதங்களின் கொள்கைகளை நடைமுறை வாழ்க்கை முறையாக்குவதே ஆகும். கிறிஸ்தவர்கள் தம் கிறிஸ்தவ மதத்தை விடவேண்டியதில்லை; புத்தர்கள் அவர்கள் மதத்து எட்டு பங்கு வழியை பின்பற்றலாம்; முஸ்லிம்கள் திருக்குரான்படி ஒழுகலாம். அவ்வாறு இருந்தும், அவர்கள் அனைவரும் வேதாந்தத்தை பின்பற்றலாம்; நடைமுறையில் வேதாந்தத்தின் உயர்ந்த நோக்கங்களையும், உண்மையையும் உணரலாம்; அவரவர்கள் வேதங்களின் கூற்றுகள், தெளிவாகவும், வலுவுள்ளதாகவும், நிலைபெற்றதாகவும் புரியும். அதன் பயனாக மத விரோதங்கள் ஒழிந்து, மோதல்கள் இன்றி, மக்களிடையே நல்லிணக்கமும், நம்பிக்கையும் ஓங்கி, உலகம் உயர்ந்த மலர்ச்சியை நோக்கி முன்னேறும்.

வேதாந்தம் என்பது அடிமைத்தனம் அல்ல. இது யாவருக்கும் விடுதலையை வழங்குகிறது. இது யாவரையும் அரவணைத்துக் கொள்கிறது. இது உபநிஷதங்களின் மதமாகும். இது பரமஹம்ச சந்நியாசிகளின் மதமாகும்.

வேதாந்தம், ஒருவனையும் கடைதேறமாட்டான் என்று ஒருபொழுதும் நினைப்பதில்லை; ஒருவனையும்

விரும்பத்தகாதவன் என்றும் நினைப்பதில்லை. ஆனால் மனித இனத்தை முழுவதையும் தன்னகத்தே எடுத்துக் கொள்கிறது. அதன் நோக்கு பரந்தது, தாராளமானது.

நவீன காலத்து சமுதாயத்திற்கு வேதாந்தம் ஒரு பொது நம்பிக்கையையும், கொள்கைகளையும், ஒழுக்க நெறிமுறைகளையும் கொடுக்க முடியும். இது மிகவும் உயர்ந்த ரக விஞ்ஞான நோக்கை கொண்டது. நவீன காலத்து ஆண், பெண் அனைவரையும் கவர வல்லது.

வேதாந்த தத்துவத்தைப் போன்று தைரிய மான, மேலானதான வேறு ஒரு தத்துவம் இல்லை. வேதாந்த தத்துவம் மாத்திரமே மனித சமுதாயத்தின் ஒட்டு மொத்தமான துயரங்களைக் களைய முடியும். உலகத்தில் நிலைத்த அமைதியையும், இன்பத்தையும் கொடுக்க முடியும். வேதாந்த தத்துவம் சிறிதளவே இருப்பினும், அந்த தத்துவம் மனிதனை கடவுள் உணர்வில் அவனை மிகவும் உயரமான இடத்தில் சேர்க்கும்; அச் சாதகனின் பயம், கவலைகள், பதட்டங்கள் ஆகியவைகளையும் போக்கும்.

தவருகப் பொருள் புரிந்து கொள்ளுதல்

சிலருடைய கூற்று, வேதாந்தம் ஒழுங்கீனம், வெறுப்பு, வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை இழத்தல் போன்றவைகளை போதிக்கிறது என்பதாகும். அது மிகப் பெரிய வருத்தமான தவருகும்.

வேதாந்தம் ஒருபொழுதும் ஒழுங்கீனத்தையோ, ஒழுக்கத்தைப்பற்றி அக்கறையின்மையையோ போதிப்பதில்லை. அது போதிப்பது, பற்று,

சுயநலம், உடல் மீது மோகம் முதலியவைகளை அழித்து, மாறாக தூய, தன்னலமற்ற பிரபஞ்சப் பற்று, அல்லது பெருந்தன்மையான கடவுள் அன்பை வளர்ப்பதாகும்.

வேதாந்தம் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை இன்மையை ஒருபோதும் போதிப்பதில்லை. மாறாக வாழ்க்கையில் அபரிமிதமான நம்பிக்கையைத் தூண்டுகிறது. ''மாயா இன்பத்தைக் கைவிடு; உனக்கு மாறாத, எல்லையற்ற இன்பம் கிடைக்கும். ''நான்'' என்னும் அஹங்காரத்தை அழித்துவிடு: நீ எல்லையற்ற கடவுளை உணர்வாய். நீ சாசுவதமாய் ஆவாய்; கடவுளின் எல்லையில்லா, அமைதியான சாம்ராஜ்யத்தை அடைவாய்''. "வாழ்க்கையை வெறுத்துவிடு" என்று ஒருபோதும் சொல்வது இல்லை. இது ஆச்சரியமான வாழ்க்கையின் நம்பிக்கை வாதமாகும்.

வேதாந்தமும், சோஷலிஸமும்

சிலருடைய வாதம், சோஷலிஸ இயக்கம் வேதாந்த தத்துவத்திலிருந்து முளைத்தது; ஏனென்றால் வேதாந்தமும் சம நோக்கு, சம பாவனை ஆகியவைகளை போதிக்கிறது. ஆகையால் சோஷலிஸ்ட்டுகளாகிய நாங்களும் வேதாந்திகள்தாம் என்பார்கள்.

மேலும் சோஷலிஸ்ட்டுகள் கூறுகிறார்கள். ''நாம் முதலாளிகள், ராஜாக்கள், மஹாராஜாக்கள் ஆகியோரை விரும்பவில்லை. அரசாங்கம் குழந்தைகளின் கல்வியைக் கவனித்துக் கொள்ளும். ஒரே பொது சமையல் கூடத்திலிருந்து எல்லோருக்கும் உணவு வழங்குவோம். சினிமா செல்வதற்கும் இலவச பாஸ் கொடுப்போம்.

மக்கள் யாவரையும் நன்கு கவனித்துக் கொள்வோம். மக்கள் யாவரும் தங்கள் தங்கள் தகுதி, திறமை, மனப் போக்கு ஆகியவைகளுக்கு ஏற்ப வேலை செய்யட்டும். மக்கள் போதிய அளவு கல்வி, ஓய்வு, வேடிக்கை, விளையாட்டுகளைப் பெறுவார்கள். அவர்கள் மிகவும் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு எந்தவொரு கஷ்டமும் இருக்காது. அவர்களுக்கு நிறைய உணவும் கிடைக்கும்''.

இந்தத் தத்துவம் கேட்பதற்கு நன்றாக இருக்கிறது. இது விரோசனருடைய தத்துவமாகும். இந்த தத்துவம் வெறும் உடலைப் பற்றியது. வசதியான வாழ்க்கையே அவர்கள் லட்சியம். ஆனால் வசதியான வாழ்க்கை தெய்வீக உணர்விற்கும், அமைதியான வாழ்க்கைக்கும் எதிரியாகும். நிறைந்த உணவு ஒருவனை பழுதற்றவனாகவோ, அமரனாகவோ ஆக்கிவிட முடியாது; முக்தியை — பிறவா நிலையைக் கொடுத்துவிட முடியாது; கடவுள் உணர்விற்கும் கொண்டு செல்லாது.

கடவுள்தான் சமுதாயத்தின் அஸ்திவாரம். பிரபஞ்சம், உடல், உள்ளம், புலன்கள் ஆகிய யாவற்றிற்கும் பின்னணியில் இருப்பவர் கடவுளே. இதை மறந்து எந்த ''இஸம்'' கடவுளை மறுப்பதோ, மறப்பதோ தன் லட்சியமாகக் கொள்ளுமாகில் விரைவில் காற்றில் கரைந்து ஒன்றில்லாது போய்விடும்.

பொது சமையற் கூடம் அல்ல வேதாந்தம்; அதே போன்று சோஷலிஸமும் வேதாந்தம் அல்ல. சோஷலிஸம் சமுதயாத்தின் எல்லா தீமைகளையும் வேரறுக்காது. அது சமுதாயத்தில் நின்று நிலவும்

அமைதியையும், சமாதானத்தையும் கொடுத்துவிட முடியாது. பின் எது மிக்க பயனை கொடுக்கும்? வேதாந்த தத்துவமே. அதுவே புலன்களையும், மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி, அறியாமையை அகற்றி, இறைவனின் உணர்வை வளர்க்கிறது. அதனால் உலகில் நிறைவான இன்பம், குறைவற்ற அமைதி ஆகியவை நிரந்தரமாகின்றன.

போலி வேதாந்திகள்

''வேதாந்தம்'' என்ற சொல் தற்காலத்தில் மிகவும் மாசுபட்ட சொல். எல்லா வகையான அகம்பாவம், நயவஞ்சகம், ஆணவம் எல்லாம் அச்சொல்லுக்குள் மறைந்திருக்கின்றன. தன்னை ஒரு ''வேதாந்தி'' என்று அழைத்துக் கொள்வது தற்காலத்தில் நாகரிகமாகக் கருதப்படுகிறது.

தன்னை ஒரு பக்தன் என்று அழைத்துக் கொள்ள மனிதன் வெட்கப்படுகிறான். ஆனால் தன்னை ஒரு யோகி என்றோ வேதாந்தி என்றோ அழைத்துக் கொள்வதில் மனிதன் கர்வம் அடைகிறான். காரணம், தன்னை அப்படி அழைத்துக் கொள்வதில் மக்கள் அவனை மதிப்பார்கள் என்ற மூட நம்பிக்கையாகும்.

மனத்தின் வழி சென்று, உடல் இன்பங்களில் திளைப்பதை 'பரந்த மனப்பான்மை' எனக் கொள்கின்றனர். உலகின் எந்த பகுதியிலும், எந்த ஹோட்டலிலும் உணவு கொள்வதையோ, சகஜமாக எந்த ஆண் அல்லது எந்த இளம் பெண்ணுடன் சுற்றித் திரிவதையோ, வேதாந்தியின் குணம் எனக் கூற முடியாது. வேதாந்தத்தைப் பற்றி பேச்சு தற்பொழுது அதிகம் அடிபடுகிறது.

பொழுது போக்குக்காகப் பேசப்படுகிறது. அவை எல்லாம் செயல் முறை வேதாந்தம் அல்ல. யாரும் உண்மையான, உருப்படியான வேதாந்த சாதனையைச் செய்ய விரும்பவில்லை. மக்கள் ஒற்றுமை, ஒருமைப்பாடு, சமத்துவம் என்று வீணே பேசுகிறார்கள். அடுத்த கணமே ஒன்றுமில்லாத சிறிய விஷயத்திற்கு சண்டை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். அவர்களிடத்தில் பொறாமை, விரோதம், வெறுப்பு குடி கொண்டிருக்கின்றன. இவை எல்லாம் வேதாந்தத்தின் இலக்கணமாக எப்படி இருக்க முடியும். என்னால் கற்பனைகூட செய்ய முடியவில்லை. நான் திகைத்துப் போகிறேன்.

வேதாந்தப் பயிற்சி

நான் வேதாந்த செயல்பாட்டில் நம்பிக்கை உள்ளவன். நான் அழுத்தமான ஆத்மீக பயிற்சியில் ஈடுபாடு உள்ளவன். லோகாயத இயல்புகளையும், பொருள்கள் மீதுள்ள பற்றுதல்களையும் முழுதும் மாற்றி அமைக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன்.

நீ அன்றாட வாழ்க்கையில், ஒவ்வொரு செயலிலும் வேதாந்த நெறிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆத்மாவின் ஒருமைப்பாட்டை வேதாந்தம் வலியுறுத்துகிறது. யாவரிடத்தும் நீ அன்பு செலுத்த வேண்டும். உன்னுடைய நாடி, நரம்பு, எலும்பு, செல் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் வேதாந்த துடிப்பு இயங்க வேண்டும். உன் இயற்கை குணமாக மாற வேண்டும். உன் எண்ணம், சொல், செயல் யாவும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

நீ வேதாந்தக் கொள்கையின் செயல் வீரனாக இருக்க வேண்டும். வேதாந்த உணர்விலே வாழ வேண்டும். வெறும் வாய்ச் சொல்லும், உபதேசமும் அறிவின் களைக் கூத்தாகவும், மொழிச் சண்டையாகவும் ஆகும். இது போதாது.

சூரியன், மலர்கள், கங்கை, சந்தன மரம், பழ மரங்கள், பசு இவை எல்லாம் நடைமுறை வேதாந்தத்தை உலகிற்குக் கற்பிக்கின்றன. இவை யாவும் பயன் கருதாது உலகிற்கு சேவை செய்கின்றன. கதிரவன் அரச மாளிகை மீதும், மண் குடிசை மீதும் பாகுபாடின்றி தன் கதிர்களை வீசுகிறான். மலர்கள் தம் மணத்தைப் பாகுபாடின்றி யாவருக்கும் வழங்குகின்றன; குளிர்ந்த, புண்ணிய நீரை கங்கை யாவருக்கும் குடிக்கக் கொடுக்கிறது. சந்தன மரம் தன்னை வெட்டிச் சாய்கின்றவனுக்கும் தன் நறுமணத்தை வாரி வழங்குகிறது. பழ மரங்களும், தம் கனிகளை மற்றவர்களுக்கே கொடுக்கின்றன. பசு மாதாவும் தன் பாலை குழந்தைகளை வளர்க்கவும், சிறுவர்கள், வயதானவர்கள், நோய்ப் பட்டோர் ஆகியோர்களுக்கு வழங்கி வாழவைக்கிறது. நீ சிறிது நேரம் நினைத்துப் பார். பசுக்கள் சுமார் ஆறு மாதங்களுக்கு இல்லை என்றால், பசு இனமே அழிந்து விட்டால் மக்கள் கதி என்னவாகும்? நீ மெலிந்து போய் விடுவாய். ரத்த சோகை நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் உலகில் பெருகிவிடுவார்கள். ஓ! அறிவற்ற, தன்னலமுள்ள மனிதனே! இவைகளிடமிருந்து வேதாந்த நடைமுறையான தன்னல மறுப்பைத் தெரிந்து கடைப்பிடி.

வேதாந்த அல்லது ஆத்மீக அறிவு சந்நியாசிகளுக்கும் அல்லது துறவிகளுக்கும் மட்டும் உரியது

என்று எண்ணுதே. உபநிஷதங்களைப் படி. போர் செய்து வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்ற க்ஷத்திரிய மன்னர்கள்கூட பிரம்ம ஞானத்தைப் பெற்றிருக்கிருர்கள். அவர்கள் பிராமணர்களுக்கும் உபதேசம் செய்திருக்கிருர்கள், என்ற வரலாற்றைத் தெரிந்து கொள்வாய்.

வேதாந்த நடைமுறைப் பயிற்சிக்கு குறிப்பிட்ட வண்ண உடை வேண்டாம்; இமயமலை குகைகளுக்குப் போக வேண்டாம். வீட்டிலிருந்தே பயிற்சி செய்யலாம்; வாழ்க்கையின் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் பயிற்சி செய்யலாம்.

மனித முயற்சி எதுவும் செய்ய வேண்டாம் என்று வேதாந்தம் சொல்லவில்லை. உன் லௌகீக மனப் போக்கு முழுதும் மாறத்தான் வேண்டும் என்று சொல்கிறது. உன் உலக நோக்கின் கோணம் மாற வேண்டும் என்று கூறுகிறது. இதுவரை, இந்த உலகம் தான் எல்லாம் என்றிருந்தது; இனி இறைவன் மட்டுமே உண்மை என்று உணர வேண்டும்.

நிலைப்பன, நிலையாதன என பாகுபாடு கொள்ள வேண்டும். எல்லா உயிர்களிடத்திலும், பொருள்களிடத்திலும் இறைவனை காண். பெயர்களும், உருவங்களும் மறையக் கூடிய மாயைகள். இறைவனை தவிர மற்ற யாவும் அழிபவையே. ஆகையால் உன்னிடமுள்ள உடல், உள்ளம், ஆத்மீக சக்திகளை மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்து கொடு. எல்லா வற்றிலும் இறைவனை உணர். மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்யும் போது, உன் ஆத்மாவிற்குச் சேவை செய்வதாக உணர். மனிதர்களுக்கு இடையே உள்ள தடைகள் யாவற்றையும் அகற்று. எல்லோருடனும் கலந்து உறவாடு. பால் உணர்வையும், தன் உடல்

பாசத்தையும் விடுவதற்கு, அவை இரண்டுமற்ற ஆத்மாவை சதா நினைந்து வெற்றிபெறு. நீ வேலை செய்யும் போது ஆத்ம சிந்தனையில் இரு. இது நடைமுறை வேதாந்தம் எனப்படுகிறது. இதுவே பண்டைய முனிவர்கள், உபநிஷதங்கள் ஆகியவை களின் போதனைகளின் சாரமாகும். இதுவே உண்மையான, ஆத்மாவின் அமர வாழ்வாகும். இதை அன்றாட வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் பயன்படுத்து. நீ ஆற்றல் மிக்க யோகியாக, ஜீவன் முக்தனாக பிரகாசிப்பாய். இதில் சந்தேகம் இல்லை.

யோகம்

இறை உணர்வில் வாழ்வது, இறைவனோடு இரண்டறக் கலப்பது யோகம். இறை உணர்வில் வாழ்வது பேரானந்தம்.

யோகம் வாழும் வகையைக் காட்டுகிறது. யோகம் உன்னை இறைவனோடு இரண்டற இணைக்கிறது. யோகம் உன்னை அமரனாக்குகிறது.

யோகமே முழு வாழ்க்கை. அதுவே மனிதனின் எல்லாத் தன்மைகளையும் செம்மையாக்குகிறது.

யோகம் ஒருமைப் பாட்டுக் கல்வி முறையாகும். அக் கல்வி உடல், உள்ளத்திற்கு மட்டுமின்றி உள் உணர்விற்கும் ஆகும்.

யோகம் உனக்கு விந்தையான முறையைக் கற்பிக்கிறது; தீமையிலிருந்து நல்ல தன்மைக்கு எழுகிறாய்; நல்ல தன்மையிலிருந்து இறை தன்மைக்கும், இறை தன்மையிலிருந்து அமரத்துவத்தின் பெருநிலைக்கும் கொண்டு செல்கிறது.

யோகம் சீரிய வாழ்க்கைக் கலையாகும். இக் கலையைக் கற்ற யோகி இன்பமாகவும், அமைதியாகவும், இணக்கமாகவும் இருக்கிறான். அவன் வாழ்க்கையில் பதட்டம் இல்லை.

யோகம் செம்மையாக்கப்பட்ட விஞ்ஞானமாகும். பண்டைய முனிவர்கள் அதைச்

செய்தனர். அதை பாரதத்திற்கு மட்டுமின்றி, மனித சமுதாயம் அனைத்திற்கும் அளித்தனர். இது பூர்ண விஞ்ஞானமாகும். ஆத்ம ஞானத்திற்கான நடைமுறையாகும்.

வாழ்க்கை முறை

யோகம் வாழ்க்கையிலிருந்து விலகிச் செல்ல விரும்புவதில்லை. அது வாழ்க்கையை ஆத்மார்த்த மாக வாழ வழிவகுக்கிறது.

யோகம் முதன்மையான வாழ்க்கை நெறி யாகும்; நம் வாழ்க்கைக்காக அது உள்ளது. யோகம், நாம் செயலாற்றுமல் வாளாவிருப்பதற்காக அல்ல; செயலை திறமையோடு சரியான பாதையில் செய்வதற்கே. யோகம் வீட்டிலிருந்தும், மக்களிடமிருந்தும் விலகி ஒடுவதற்கல்ல; வீட்டைக் குறித்தும், சமூகத்தைக் குறித்தும், தன் மனப் போக்கை புதிய நோக்குடன் உருவாக்கும் செயல் முறையாகும்.

யோகம் உலகப் பொது உடைமை

யோகம் யாவருக்கும் உலகப் பொது உடைமை. குறிப்பிட்ட இனத்திற்கு அல்ல. யோகம் கடவுளை அடைவதற்கான வழிமுறை. இது வெறும் கோட்பாடு அல்ல.

யோகத்தின் நடைமுறை எந்த மதத்திற்கும் எதிர்ப்பானது அல்ல. இது வெறும் ஆத்மீக மானது. உலகப் பொதுவானதாகும். யாருடைய மதப்பற்றுக்கும் எதிர்ப்பானது அல்ல.

யோகம் ஒரு மதம் அல்ல; எல்லா மதங்களி லிருக்கும் அடிப்படையான ஆத்மீக உண்மையை அடைவதற்கான செயல் முறையாகும். ஆகையால் யோகத்தை கிறிஸ்தவர், புத்த மதத்தினர், முகம்மதியர், ஆகிய யாவரும் கடைப் பிடிக்கலாம்.

யோகியாக இருப்பதன் பொருள் எப்பொழுதும் இறையுணர்வில் இருப்பதும், மற்றவர்களுக்காக அமைதியாக வாழ்வதுமாகும். யோகம் என்பது கடவுளுடன் ஒன்று சேர்வதாகும்; மற்ற மனிதர்கள் யாவருடனும் சேர்தலாகும். ஏனெனில் கடவுள் யாவருடனும் இருக்கிறார்.

யோகம் உடற் பயிற்சி அல்ல

போதிய அனுபவமற்ற கற்றுக் குட்டிகள், யோகம் என்பது வெறும் உடற் பயிற்சி அல்லது ஆசனமும், பிராணயாமமும்தான் என்று நினைப்பார். இந்த நினைப்பு பயங்கரமான தவறுடையது. யோகாசனம், பிராணயாமம், பந்தங்கள், முத்திரைகள், கிரியைகள் ஆகிய யாவும் உண்மையான யோகத்திற்கு சம்பந்தமுடையன அல்ல. அவை யோகப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற துணை கருவிகளே.

பெரும்பான்மை மக்கள் யோகத்தில் உடல் நிலைக்குமேல் வர முடிவதில்லை, ஏனெனில் உண்மையான யோகத்திற்கு தீவிரமான ஒழுக்க நெறிகள் தேவைப்படுகின்றன. அந்த தீவிரமான ஒழுக்க நெறிகள் வல்லமை மிக்க குருவின் துணையோடும், தீவிரமான சிந்தனையுடனும் கூடி இருக்க வேண்டும். ஆத்மீக இன்பத்தையும், நுண்ணிய உடலையும் குறித்து யோகம் உறுதி கூறுகிறது. யோகம் சாதாரண மனிதனுக்கு

கவர்ச்சிகரமாக இருப்பதில்லை. ஏனெனில் பொதுவாக மனிதன் பலனையும் லௌகீக வசதிகளையுமே எதிர்பார்க்கிறான்.

யோக வாழ்க்கைக்கு முதல் தேவைகள்

நடத்தையில் தூய்மையும், ஆத்மீகத்தில் அடங்கா ஆர்வமும் யோகப் பாதையில் முதல் படிகளாக விளங்குகின்றன. அமைதியான உள்ளம், சாஸ்திரம், குருவின் வார்த்தைகளில் நம்பிக்கை, உணவிலும், உறக்கத்திலும் மிதமாக இருத்தல், பிறப்பு — இறப்பென்னும் சம்ஸார சக்கரத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற அருள் தாகம் ஆகிய பண்புகளை உடையவனே யோகப் பயிற்சிக்கு ஏற்றவன்.

யோகப் பயிற்சிப் பாதையில் முன்னேற விரும்பும் சாதகனுக்கு நம்பிக்கை, ஆற்றல், குதூகலத் தன்மை, தைரியம், பொறுமை, விடா முயற்சி, உண்மை, தூய்மை, சுறுசுறுப்பு, நடுநிலைமை, ஆர்வம், மன ஒருமைப்பாடு, ஆழ்ந்த அமைதி, சுயக் கட்டுப்பாடு, அஹிம்சை, பிறன் பொருளை அபகரிக்க நினையாத தன்மை ஆகிய குணங்கள் தேவை.

சுய கட்டுப்பாடும், எளிய வாழ்க்கையும் யோகத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை. யோகத்தின் அடிப்படை, சுயக் கட்டுப்பாடும் உடல், உள்ளம் ஆகியவற்றின் ஒழுக்கமும் ஆகும்.

யோகப் பயிற்சியில், மனது தனது இயல்பான வெளிப்புற போக்கிற்கு எதிராக, உள் நோக்கிப் போக வேண்டும். உள்முகப்படுத்த, மனதிற்கு

நிலைத்த பயிற்சி தேவை. அத்தகைய கட்டுப் பாட்டின் கீழ் மனம் வந்துவிட்டால், மனதிற்கு எதிர் திசையில் செல்வது கஷ்டமாகாது.

நான்கு வழிகள்

இறை உணர்வுக்கு நான்கு ஆத்மீகப் பாதைகள் உள்ளன. அவையாவன: கர்ம யோகம், பக்தி யோகம், ராஜ யோகம், ஞான யோகம். கர்ம யோகம், ஓடியாடும் சுறுசுறுப்பு உள்ளவனுக்குப் பொருந்தும், பக்தி யோகம், தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் தன்மை உடையவனுக்கு உடையது; ராஜ யோகம், தியானத் தன்மை உள்ளனுக்கு ஆகும்; ஞான யோகம், பகுத்தறிவும், தத்துவ விசாரணையும் உள்ளவனுக்கு ஏற்றது.

கர்ம யோகம் தன்னலமற்ற தொண்டுப் பாதை; பக்திப் பாதை தன்னை கடவுளுக்கே அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் பாதை; ராஜ யோகம் சுயக் கட்டுப்பாட்டுப் பாதை; ஞான யோகம் விவேகப் பாதை.

கர்ம யோகத்தில் எண்ணம் பயன்படுகிறது. ஞான யோகத்தில் சிந்தனை, பகுத்தறிவு ஆகியவை பயன்படுகின்றன. பக்தி யோகத்தில் உணர்ச்சி பயன்படுகின்றது. கடவுளுக்குத் தன்னை முழுவதும் ஒப்படைத்து விடுவதன் மூலம் எல்லா செயல் களையும் எண்ணம் தூய்மை படுத்திவிடுகிறது. அறிவு கடவுளின் பெருமையையும், மேன்மை யையும் உணர்ந்து கொள்கிறது. உணர்ச்சி தெய்வீக இன்பத்தை அனுபவித்துக் கொள்கிறது.

மூன்று சாசுவதமான உண்மைகள்: ஞானம், கர்மம், பக்தி முதலியன. கடவுள், அன்பு, நன்மை,

உண்மை ஆகிய நிலைகளில் உள்ளார். பக்தன் கடவுளை அன்பாக அனுபவிக்கிறன். கர்மயோகி கடவுளை நன்மையாகக் அனுபவிக்கிறன். ஞானி கடவுளை உண்மையாக அனுபவிக்கிறன்.

கர்ம யோகம் மட்டுமே முக்தி அடைவதற்கு ஏற்ற சாதனம் என்று சிலர் நினைக்கிறர்கள்; பக்தி யோகம் மட்டுமே இறை உணர்வைப் பெறுவதற்கு உகந்தது என்று சிலரும் நினைக்கிறர்கள்; ஞான யோகமே இறைவனின் மாருத இன்பத்தைப் பெறுவதற்கு ஏற்றது என வேறு சிலரும் நினைக்கிறர்கள். இம் மூன்றும் நமக்கு இறை உணர்வைக் கொடுத்து, விடுதலையையும் கொடுக்கும் சமமான பெருமை உடையன என்றும் நினைக்கிறர்கள்.

கலப்பு யோகம்

ஒரு பக்கமான வளர்ச்சி போற்றுதற்குறியதல்ல. மனிதனின் உள்ளம், அறிவு, கை ஆகிய மூன்றையும் ஒரே மாதிரியான வளர்ச்சி அடைய மதம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அதனுல் மனிதன் நிறை மனிதனுக ஆகிறன்.

எண்ணம், உணர்ச்சி, சிந்தனை இம் மூன்றின் விந்தையான கலவையே மனிதன். தான் விரும்பும் பொருளை அடைய எண்ணுகிறன். அவனுக்கு உணர்ச்சி இருக்கிறது, உணர்கிறன். அவனுக்கு அறிவு இருக்கிறது, காரண காரியத்தோடு சிந்திக்கிறன். சிலருக்கு உணர்ச்சி மற்றைய இரண்டைக் காட்டிலும் மேலோங்கி இருக்கும்; சிலருக்கு சிந்தனை தலைதூக்கி இருக்கும். ஆகையால் எண்ணம், உணர்ச்சி, சிந்தனை ஆகிய இம் மூன்றும் கலந்தே இருக்கும். அதேபோன்று கர்மம், பக்தி, ஞானம் இம் மூன்றும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தே இருக்கும்.

நம் மனத்தில் மூன்று வகையான குறைபாடுகள் உள்ளன. அவையாவன: (1) மல — அசுத்தம்; (2) விக்ஷேப — அலைபாய்தல்; (3) ஆவரண — திரை (கலக்கம்).

கர்ம யோகத்தைப் பயின்று மனத்தின் அசுத்தத்தைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்; கடவுள் உபாசனை — பிரார்த்தனையினால் மனம் அலைபாய்தலை தடுக்கலாம். ஞான யோகத்தை நடைமுறைப் படுத்தி மனத் திரையை அகற்றி விடலாம். இந் நிலையில்தான் நமக்கு ஆன்மீக உணர்வு கிட்டும்.

உன் முகத்தை கண்ணாடியில் பார்க்க விரும்பினால், முதலில் கண்ணாடியில் படிந்துள்ள தூசியை அகற்ற வேண்டும்; அசையாது பிடிக்க வேண்டும். கண்ணாடியில் உள்ள உறையை நீக்க வேண்டும் அல்லவா?

உன் முகத்தை ஒரு ஏரி நீரிலும் பார்க்கலாம். எப்பொழுது? நீரில் உள்ள சேற்றை அகற்ற வேண்டும்; காற்றினால் ஏற்படும் சிறு சிறு அலைகள் நிற்க வேண்டும்; நீர் மேல் மிதக்கும் பாசிகளை அகற்ற வேண்டும். இப்பொழுது உன் முகம் நன்கு தெரியுமல்லவா? ஆத்மீக உணர்வும் அதே பாங்கானது.

செயல், உணர்ச்சி, அறிவு ஆகிய மூன்று குதிரைகளும் உடல் என்னும் குதிரை வண்டியில் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. அம் மூன்று குதிரைகளும் ஒருங்கிணைந்து, ஒன்றேபோல் வேலை செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வண்டி ஒழுங்காக நகரும். அதுவே ஒருங்கிணைந்த முன்னேற்றம் எனப்படுகிறது. உனக்கு ஆதிசங்கரரின் ஞானமும், பகவான் புத்தரின் உள்ளமும், ஜனக மஹாராஜாவின் கையும் வேண்டும்.

ஒரே ஆத்மாவை எல்லா உயிர்களிடமும் காண்பது ஞானம்; அந்த ஆத்மாவை விரும்புவது பக்தி; அந்த ஆத்மாவுக்குத் தொண்டு செய்வது கர்மம். ஞானயோகி ஞானம் பெறும்போது, அத்துடன் பக்தியையும், தன்னலமற்ற சேவையையும் ஏற்றுக் கொள்கிறான். கர்மயோகி, காணும் உயிர்களில் எல்லாம் ஒரே ஆத்மாவைக் காணும்போது, தொண்டு உணர்வு சுரக்கக் காணுகிறான். கூடவே ஞானமும், பக்தியும் கொள்கிறான். அதேபோன்று பக்தி யோகி காணும் உயிர்களை எல்லாம் பிரம்மாவின் சொரூபம் எனக் கொண்டு அன்பு கொள்கிறான். அன்பு உணர்வுடன் ஞானமும், கர்மமும் கைவரப் பெறுகிறான். இவ்வாறு ஞானம், கர்மம், பக்தி ஆகிய யோகங்கள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து இருக்கின்றன, பிரிக்க முடியாதன.

இறைவனைக் காண, பக்தி செய்ய, தொண்டு செய்ய யோகம் தகுந்த வழி முறைகளைக் கொடுக்கிறது.

யோக நடைமுறைப் பயிற்சியின் பலன்கள்

தற்காலத்தில் மனித வாழ்க்கை துன்பங்கள், துயரங்கள், சஞ்சலம், தடுமாற்றம், நிம்மதியின்மை, சோர்வு, அவசரம் ஆகியவை கலந்ததாக உள்ளது. இந்நிலையிலிருந்து விடுபட, யோகத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளிலுள்ள ஒரு சில தத்துவங்களை நடைமுறைப்படுத்தினாலும் போதும். அவனுக்கு நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் பெருகும். நிம்மதியாகத் தூங்கலாம். அவனுக்கு ஆரோக்கியமும், நீண்ட ஆயுளும், ஆற்றலும், வல்லமையும் வளரும். குறுகிய காலத்தில் நன்கு செயல்படக் கூடிய செயல் திறன் பெருகும். வாழ்க்கையின் எல்லாத்

துறைகளிலும் வெற்றி பெற்று முன்னேறலாம். யோகம் அவனுக்கு தன்னம்பிக்கை, தன் துணை ஆகிய பண்புகளை உண்டாக்குகிறது. மனமும், உடலுக்கு ஏற்ற பணியாளாக இருக்கும்.

யோகம், உணர்ச்சிகளை உன் கட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறது. செய்யும் வேலைகளில் தீவிர முயற்சியை உண்டாக்குகிறது. யோகம் உனக்கு ஆழ்ந்த அமைதியையும், உறுதியையும் கொடுக்கிறது. உன் வாழ்க்கையைப் புதுப்பிக்கிறது. யோகம் உன் அறிவை வளர்த்து, கடவுளுக்கும் உனக்கும் உள்ள தொடர்பை வளர்க்கிறது.

யோகம் அறியாமையிலிருந்து ஞானத்திற்கும்; மெலிவிலிருந்து, வல்லமைக்கும்; பிணக்கிலிருந்து, ஒற்றுமைக்கும்; வெறுப்பிலிருந்து அன்பிற்கும்; வறுமையிலிருந்து வளமைக்கும்; குறுகிய மனத்திலிருந்து விரிந்த மன நிலைக்கும்; அலங்கோலத்திலிருந்து செம்மைக்கும் அழைத்துச் செல்கிறது.

யோகம், மனம் வேதனைப்பட்டவர்களுக்கு நம்பிக்கையையும், மெலிந்தவர்களுக்கு ஆற்றலையும், நோயாளிகளுக்கு ஆரோக்யத்தையும், அறியாமையில் அல்லல்படுவோருக்கு ஞானத்தையும் கொடுக்கிறது.

யோக நடைமுறைப் பயிற்சியினால் மனம், உடல், பேச்சு இம் மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து செயல் படுகின்றன. யோகியின் வாழ்க்கையில் புது நோக்கும், புதிய ஆரோக்யமும், புதிய தெளிவும், புதிய தத்துவ விளக்கமும் பெற்று அவர் வாழ்க்கை முற்றிலும் புதியதாக மாற்றி அமைக்கப்படுகிறது. அதிகாரத்திற்கு ஆசைப்படுதல், செல்வத்தின் மீது பேராசை கொள்ளல், புலன்வழி இன்பங்களை

நாடுதல், தன்னலம், கீழ்த்தர உணர்ச்சிகள் முதலியவை மனிதனைத் தன் உண்மை நிலையிலிருந்து கீழ் நிலைக்குக் கொண்டு வருவன. யோகப் பயிற்சியைக் கைக்கொண்டால், வீழ்ச்சி அடைந்த மனிதன் இழந்துவிட்ட தெய்வீகப் பெருமையை மீண்டும் பெறலாம். யோகம் மனிதனை மிருக உணர்வுகளிலிருந்து, தெய்வத் தன்மைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது; தெய்வீகப் பெருமையையும் சேர்க்கிறது.

ஆத்மீக வளர்ச்சி முறையானது

யோகப் பயிற்சியில் வெற்றி பெறுவது அவரவர்களிடம் உள்ள ஆற்றலைப் பொறுத்தது. முக்கியமாகத் தேவைப்படுவன, உண்மையான ஈடுபாடும், இடைவிடாத வலுவான பயிற்சியுமே.

ஆத்மீக வளர்ச்சி படிப்படியாகவும், சீராகவும் செல்வது. உடல், உள்ளம், அறிவு ஆகியவற்றின் மலர்ச்சியை நோக்கிச் செல்வது. ஒரு சில மாதங்களில் நிர்விகல்ப சமாதியை அடைந்து விடலாம் என்று யாரும் அவசரப்படக் கூடாது.

புலன் உறுப்புகளை முற்றிலுமாக மாற்றத்திற்கு உகந்த பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். தீய குணங்களை அறவே நீக்க வேண்டும். மனம் தன் வசத்திற்கு வர வேண்டும். இம்முயற்சிகள் சாதாரணமானதல்ல. மலை ஏறும் முயற்சி போன்றது. நீ கடுமையான தபஸையும், தியானத்தையும் செய்து விட்டு முடிவுக்கு பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டும். யோகத்தின் ஏணியில் படிப்படியாகத்தான் ஏற வேண்டும். ஆன்மீகப் பாதையில் கட்டம் கட்டமாக முன்னேற வேண்டும்.

எச்சரிக்கைக் குறிப்பு

யோகப் பயிற்சியில் நிறைவு பெற்றவர்கள், உலக நடைமுறையினால் சிறிதும் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பார்களானால், உலகத்தில் பிரவேசிக்கலாம். பலர் யோகத்தில் முழுமைப் பெறுமலே புகழுக்கும் பெருமைக்கும் ஆசைப்பட்டு தம் யோக சித்திகளைக் காட்டுவார்கள். விரைவிலே அவர்கள் லோகாயத மக்களைவிட கேவலமான நிலைக்குப் போய் விடுகிறார்கள்.

உண்மையான யோகி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இயம, நியம பயிற்சிகளில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். இல்லை எனில் மாரன் அல்லது சாத்தானின் கவர்ச்சியில் அந்த யோகி, தான் அறியாவண்ணம் அடித்துச் செல்லப்படுவார். தன்னலத்திற்கு யோக சித்திகளைப் பயன்படுத்தினால் மீளா வீழ்ச்சி அடைவார். அவர் அறிவு குருடாகிவிடும்; பாதை மாறிவிடும்; போதை தலையைச் சாய்த்துவிடும். அவர் எப்படி யோகியாக இருக்க முடியும்? அவர் மோடி வித்தைக் காட்டுபவராகத்தான் இருக்க முடியும். உண்மையான யோகிகளுக்கிடையே இருக்கும் புல்லுருவி. அவரால் சமுதாயத்திற்கு பெருங்கேடு.

பலருக்கு பிராணாயாமத்தின்மேலும், சில யோக சித்திகளின்மேலும் கவர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் யோகத்தின் மூலம் மன நோய் குணமாதல், தொலைவில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை உணர்தல், தொலைவில் இருப்பவர்களுக்கு தம் மனச் செய்திகளைத் தெரிவித்தல், இன்னும் பல சித்திகள் கை கூடுகின்றன. இத்துடன் அவர்கள் நின்றுவிடக் கூடாது. வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யம் நோயைக் குணமாக்குதலோ, சித்திகளோ அல்ல.

சமாதி நிலைக்கு முன்னேறிச் செல்லும் யோகி, வழியில் வரும் சித்திகளை உதறித் தள்ள வேண்டும். அந்த சித்திகள் தேவர்களிடமிருந்து வந்த அழைப்புகள். அவ்வழைப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டால், அவர் செல்ல வேண்டிய ஆத்மீக உணர்வுக்குப் போய் சேர முடியாது.

இறைவனின் சில தோற்றங்களையும், சில இறை அனுபவங்களையும் பெற்றவுடன் சாதனையை நிறுத்தி விடாதே. முழுமை பெறும் வரை தொடர்ந்து செல். அரைகுறையாக பெற்ற சாதனையுடன் உலகில் திரியாதே. அநேகர் அழிந்துபட்டிருக்கிறார்கள். உதாரணங்கள் பல உள. இறைவனின் சிறிய அனுபவம் பாதுகாப்பானதல்ல. முழுமை பெற்று முடிவில் நில்.

வைராக்யம்

நிரந்தமான வீட்டிற்கு வழி இருக்கிறது. குறைவற்ற இன்பத்திற்கும் வழி இருக்கிறது. நான்காவது பரிமாணத்திற்கும் வழி இருக்கிறது. அந்த வழியில் செல்; அந்த வழியில் செல். அதுவே வைராக்யம்.

வைராக்யம் என்பது உணர்ச்சி வசப்படாமை: விருப்பமின்மை; சாரா நிலே, புலன்வழி இன்பத்தை நாடாதிருத்தல். அது சத்-விவேகத்தில் பிறக்கிறது, உயிர் வாழ்கிறது.

வைராக்யம் ஆசைக்கு எதிரி. ஆசை மனிதனை ஸம்ஸாரத்தில் பிணைக்கிறது. வைராக்யம் மனிதனை பந்தத்திலிருந்து விடுதலை பெறச் செய்கிறது.

வைராக்யம் புலன்வழி இன்பமென்னும் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. மனத்தை உள் நோக்கிச் செலுத்துகிறது. ஆத்ம சாதகனுக்கு வைராக்யம் மிகமிகத் தேவையான தகுதியாகும். வைராக்கியமின்றி ஆத்மீக வாழ்வில் முன்னேற்றம் கிடையாது.

ராக துவேஷத்தின் இழுப்பு

மனத்தின் இரண்டு விசைகள்—ஒன்று இழுப்பு, மற்றொன்று தள்ளுதல் உள்ளன. உண்மையில் அவை சம்சார சாகரத்தின் காரண கர்த்தாக்கள்.

லௌகீக மனிதன் இந்த பலமான இழுப்பு விசைக்கு அடிமை ஆகிறான். நீரில் அகப்பட்ட துரும்புபோல இங்கும் அங்கும் லௌகீக மனிதன் அலைகிறான். இன்பம் அடையும் பொழுது அவன் சிரிக்கிறான். துன்பம் வரும்பொழுது அவன் அழுகிறான். புலன் இன்பங்கள் தரும் பொருள்களில் ஒட்டிக் கொள் கிறான்: துன்பம் தரும் பொருள்களிலிருந்து வெகு தூரம் ஓடி விடுகிறான்.

எங்கெல்லாம் புலன் இன்பங்கள் இருக் கின்றனவோ. அங்கெல்லாம் மனித மனம் பற்று கொள்கின்றது. அதைத்தான் பற்று என்கிறோம். இதிலிருந்து அவனுக்கு பந்தம்–பாசம் உண்டா கிறது. அதனால் அடிமைத் தனமும், துன்பங்களும் தொடர்கின்றன. அவன் ஆசை வைத்த பொருள் விலகி விடுமானால் அல்லது அழிந்து விடுமானால் அவன் சொல்லொணாத் துயரத்தை அடைகிறான். ஆகையால் பந்த-பாசமே மனிதனின் கஷ்டங் களுக்குக் காரணமாகின்றது.

பற்றுதலில்லாத மனிதனின் பயிற்சி வேறாகிறது. அவன் அனுபவங்களும் முற்றிலும் வேறுபடுகிறது. நிலையில்லாததும், அழியக்கூடிய பொருள்களிலிருந்தும் தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் விஞ்ஞானத்தில் கைதேர்ந்தவனாகிறான். அவனுக்கு லௌகீகப் பொருள்களில் அறவே ஆசை இல்லை. அவன் எப்பொழுதும் இறைவன் சிந்தனையில் லயித்திருக்கிறான். அவன் புயலில் அசையாதிருக்கும் மலைச் சிகரத்தைப் போல், இந்த உலக நடைமுறைக் காட்சிகளைக் காண்கிறான். அவனிடத்தில் சலனம் இல்லை. இந்த உலகம் பொருள்களால் ஒன்றும் கவரப்படுவதில்லை.

வைராக்யத்தை வளர்ப்பது எப்படி?

புலன்வழி இன்பங்களால் வாழ்வில் ஏற்படும் தீங்குகளை உணர்வதால் வைராக்யம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் வைராக்யத்தை பயில விரும்புபவன் புலன்வழி இன்பத்தில் விளையும் துன்பங்களைக் காண வேண்டும். அதனால் அவைகளின் மீது பாசம் படிவதில்லை.

உல்லாச வாழ்வில் உனக்கு விருப்பமில்லை. ஆனால், செல்வந்தரின் ஆடம்பர வாழ்க்கை உனக்குப் பிடிக்காது, இறைச்சியும், மதுவும் இன்பம் தரத்தக்கன அல்ல என்று நீ உணர்ந்தால், அப்பொருள்கள் உன்னைத் தீண்டா; பெண்ணை எலும்பு, சதை, மலம், சிறுநீர் ஆகியவைகளின் தோல் பை என நினைத்துக் கொண்டால், பெண்ணாசை உன்னைப் பற்றாது. அந் நிலையில் உள்ள உன்னை இறைச்சி, மது, ஆடம்பர வாழ்க்கை, பெண் ஆகிய எவற்றாலும் உனக்கு துன்பம் செய்ய முடியாது.

சாதகர்கள் பருத்ரு ஹரி எழுதிய ''வைராக்ய சதகம்'' என்ற நூலையும், வைராக்யத்தை தூண்டும் நூல்களையும் படிக்க வேண்டும். அதனால் விடுதலை பற்றிய எண்ணம் வலுவடையும்; ஆத்மீக வாழ்விலும் உறுதி உண்டாகும். ஸ்ரீ ராமபிரான் காமம், செல்வம், பிறப்பு, இறப்பு ஆகியவற்றின் துன்பங்களை விவரிக்கிறார். ''யோக வாசிஷ்டம்'' என்ற நூலில் ''வைராக்ய பிரகரண'' தலைப்பில் அழகான வர்ணனை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதை ஒவ்வொருவரும் படிக்க வேண்டும். அதனால் வைராக்ய எண்ணம் தீவிரமாகும்.

வைராக்யத்தின் படித்தரங்கள்

வைராக்யத்தில் பல்வேறு படித்தரங்கள் உள்ளன. மிக உயர்ந்த பற்றின்மை அல்லது பரா வைராக்யம் ஆத்மீக உணர்வு பெற்ற பிறகு வருகிறது. அவர்களுக்கு உலகமே ஒரு துரும்பாகிறது. வைராக்யம் அன்றாட நடைமுறையாகி விடுகிறது. இது பரா வைராக்யம்.

தற்காலிகமான பற்றின்மை வைராக்யம் ஆகாது. அது ஆத்மீக உணர்வையும் கொடுக்காது. அது போன்ற பற்றின்மை சில பொருள்களின் மீது சில காரணங்களால் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லாப் பொருள்களின் மீதும் ஏற்படும் பற்றின்மையே உண்மையான வைராக்யம் ஆகும். அதுவே ஆத்மீக உணர்வுக்கு வழிகோலும்.

காரண வைராக்யம் என்பது மற்றொன்று. இது ஏற்படுவதற்கு காரணம் ஏதாவது ஒன்று இருக்கலாம். உதாரணமாக ஏமாற்றம், இழப்பு, உறவினர்கள் சாவு முதலிய ஏதாவது ஒன்றிலிருந்து பிறந்திருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட காரணங்கள் மாறும்போது, வைராக்யமும் மாறிவிடும். பழைய பொருள்களின் மீது மீண்டும் ஆசை வந்துவிடும். வைராக்யம் குளோரோஃபாம் அல்லது அம்மோனியம்போல் சீக்கிரம் ஆவியாகிவிடும்.

ஆனால் விவேகத்திலிருந்து பிறந்த வைராக்யம் உறுதியாகவும், நீடித்தும் இருக்கும். பிரசவ வைராக்யம் போன்றும், சவ ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டிருக்கும்போது ஏற்படும் மயான வைராக்யம் போன்றும் தற்காலிகமானதாக இருக்காது.

"முத்தமிழ்ப்பண்ணை"
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.

